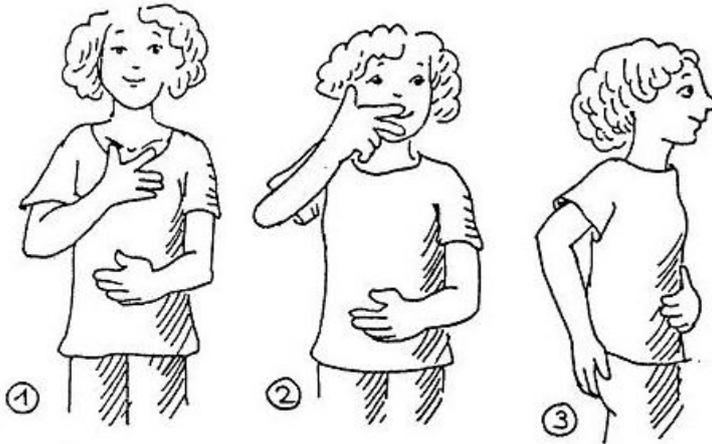


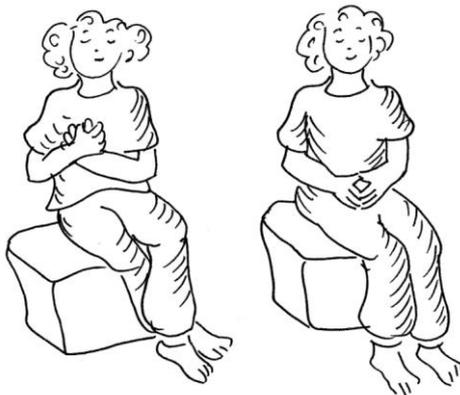
## Sich selber ins Gleichgewicht bringen und damit das Immunsystem stärken:

Wasser trinken



Die drei Dimensionen des Gehirns und des Körpers in Harmonie bringen

Die harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist mithilfe von Überkreuzbewegung anregen



Das Herz und die Atmung beruhigen, Gelassenheit und Liebe wiederfinden mit Hilfe der Übung « Cook's Hook Ups »



(zusätzlich Zunge an den Gaumen, gibt ein Gefühl von Schutz)

Diese Übungen, die ich zur Stärkung des Immunsystems vorschlage, stammen aus der Methode « Brain-Gym » von Dr. Dennison